II. INFORMACIÓN SOBRE LA PRUEBA: Instrucción para el acondicionamiento físico contra resistencia.

11. ¿Cuál competencia se certifica mediante esta prueba?

Dirigir sesiones de acondicionamiento físico con énfasis en el entrenamiento contra resistencia.

12. ¿Qué incluye esta prueba?

a) Interpretación de información para realizar el plan individual. b) Instrucción de sesión de entrenamiento y c) Protocolo en situaciones de emergencia

13. ¿Dónde se aplica esta prueba?

En un espacio físico que cumpla con los requerimientos establecidos en cuanto a: infraestructura, mobiliario y equipo. Este puede ser:

- ✓ Donde labora la persona candidata.

Previo a la aplicación de la prueba, la persona asignada por el INA visita el lugar para verificar el cumplimiento de los requerimientos establecidos.

14. ¿Qué debe demostrar la persona candidata durante la evaluación?

1. Interpreta los resultados de las pruebas de evaluación física y los programas diseñados por el regente.
2. Programa la sesión de entrenamiento contra resistencia, según características y requerimientos de la clientela.
3. Dirige la sesión de entrenamiento contra resistencia en sus tres fases (calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma).
4. Aplica metodología adecuada para desarrollar las cualidades físicas,
5. Monitorea la carga de entrenamiento, según la condición de la clientela.
6. Asiste en situaciones de emergencia a la clientela según protocolos establecidos.
7. Aplica normas de salud ocupacional.
8. Evidencia profesionalismo, servicio a la persona cliente y trabajo en equipo.

15. ¿Quiénes pueden inscribirse?

Personas trabajadoras de CAF, que requieran una certificación oficial del nivel de conocimiento del área que poseen.

16. ¿Cuáles son los requisitos?

1. Edad mínima:15 años.
2. Ser costarricense, la población extranjera debe presentar residencia al día y/o DIMEX, se exceptúan las personas extranjeras menores de edad.
3. Disponibilidad para evidenciar el cumplimiento de requisitos, requerimientos, la participación en la entrevista técnica y en las actividades de evaluación según la Prueba de Certificación.
4. Aprobación de la persona dueña o encargada del establecimiento, en caso de aplicación de que la entrevista técnica y la prueba se realicen en el lugar de trabajo.
5. La persona candidata a aplicar la prueba, debe presentar una constancia de que trabaja en un CAF, bajo la tutela de un regente del gimnasio.
6. Debe de contar con curso aprobado de Resucitación cardio-pulmonar.



UNIDAD DE CERTIFICACIÓN

Teléfonos: 2210-6263 / 2210-6945
Web: www.ina.ac.cr
Correo electrónico: certificacion@ina.ac.cr

Prueba de Certificación por Competencias: Instrucción para el acondicionamiento físico contra resistencia.

Sector: Salud, Cultura y Artesanías
Subsector: Salud y belleza

Modelo Curricular Formación Profesional

Instituto Nacional de Aprendizaje
Llave del Progreso

I. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL SERVICIO DE CERTIFICACIÓN

1. ¿Qué es la Certificación por Competencias?

Es uno de los servicios que ofrece el INA, el cual tiene como objetivo: *reconocer mediante un certificado oficial, las competencias que posee una persona en una ocupación, independientemente de la forma como las haya adquirido.*

La competencia se refiere a la capacidad de la persona para realizar un trabajo bajo condiciones establecidas por el medio laboral.

2. ¿Cómo se realiza la Certificación?

Mediante un proceso de evaluación que consta de siete etapas:

a. Inscripción.
b. Selección de personas, incluye:
   - ✓ Verificación de requisitos.
   - ✓ Verificación de requerimientos.
   - ✓ Aplicación de la entrevista técnica.
c. Matrícula.
d. Acuerdo del Plan de evaluación.
e. Aplicación de la prueba de certificación según lo acordado en el plan de evaluación.
f. Elaboración del informe de evaluación para certificación.
g. Entrega del certificado de competencia.

3. ¿Cómo se realiza la inscripción?

La persona interesada se comunica con la Unidad de Certificación a los teléfonos:

2210 6263 / 2210 6945

Posteriormente, se le contactará para participar en la selección. Este tiempo es variable de acuerdo con condiciones y circunstancias institucionales.

4. ¿Cómo se realiza la selección de personas candidatas para Certificación?

La persona técnica evaluadora asignada por el INA:

- ✓ **Verifica los requisitos:** Incluye aspectos de edad, aunque pueden ampliarse según el tipo de competencia por certificar.
- ✓ **Verifica los requerimientos:** Es el listado de condiciones de infraestructura, equipos, herramientas y materiales necesarios para la aplicación de la prueba de certificación. Cada una incluye el listado, además, puede consultarse en el sitio web del INA.
- ✓ **Realiza la entrevista técnica:** Es una actividad previa que se aplica con el fin de determinar si la persona posee los conocimientos necesarios para participar en el proceso de evaluación para certificación. Además, permite identificar los apoyos requeridos por las personas con discapacidad que optan por este servicio. Se aplica solamente si la persona cumple los requisitos y el establecimiento cumple los requerimientos establecidos.

5. ¿Cómo se realiza la matrícula?

Junto con la persona técnica evaluadora asignada por el INA, se completa la documentación necesaria, la cual debe contener información verídica. Se realiza solamente si se aprueba la entrevista técnica.

6. ¿En qué consiste el acuerdo de Plan de evaluación?

El Plan es el documento que establece las condiciones bajo las cuales se aplica el proceso de evaluación para certificación, en el que se acuerda el lugar, fecha y hora para la evaluación. Una vez acordado, se firma por las partes y se suministra una copia a la persona candidata.

7. ¿Qué es la Prueba de Certificación?

Es el documento que contiene los instrumentos que deben aplicarse y describe las condiciones requeridas para el proceso de evaluación.

8. ¿Dónde se aplican las pruebas?

En el lugar de trabajo de la persona candidata.

9. ¿Qué es el informe de resultados?

Es un documento elaborado por la persona técnica evaluadora, el cual incluye los resultados obtenidos por la persona candidata, indica el estado final: **persona competente** o **pendiente de cumplimiento.**

La persona competente se hace acreedora al certificado respectivo.

La persona que obtuvo la condición: **pendiente de cumplimiento,** tiene la oportunidad de presentar la prueba nuevamente. El plazo para la nueva presentación es proporcionado por la persona técnica evaluadora del INA.

10. ¿En qué lugar se retira el certificado de competencia?

Se brindará el certificado de forma digital